

# 5月もぐもぐ通信



基山学校給食センター

## 新生活の**疲れ**が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。




## おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

5月の食に関する目標は「マナーに気を付けて、楽しく食事をしよう」です。みなさんでできていますか？食事マナーは一緒に食べる人と気持ちよく食事を楽しめるように、配慮する行動のことです。家族や友達とみんなで一緒に楽しく食べることができるよう工夫してみましょう。


**おはしは正しく持ちましょう**


- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



**おわんは手に持って食べましょう**


- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる



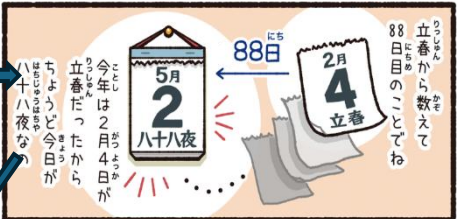


**姿勢をよくしましょう**

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



はちじゅうはちや  
**八十八夜**



給食では、基山産の新茶を揚げパンにまぶして提供します。

